



年 組 番 氏名

令和8年 4月

予定献立表



献立はよく見て、考えて申込みましょう！

船橋市立豊富中学校

〇牛乳は毎日つきます

日付	A献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	食塩相当量 (g)	献立のめあて 行事等
10 (金)	花見寿司 たらとじゃが芋の揚げ煮 白菜の辛子和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁 オレンジ 春の給食	786	31.4	27.4	2.8	チーストースト チリ・コン・カーン ツナと茱わかめのサラダ オレンジ 食物繊維13.6g	789	34.4	34.0	2.9	給食開始
13 (月)	赤飯 鶏肉のみそ焼き 磯香和え じゃが芋のうま煮 すまし汁 いちご 食物繊維13.0g	743	30.8	26.0	2.4	卵サンド 春雨サラダ ワンタンスープ 甘夏みかん	733	27.1	32.0	2.4	入学・進級祝 〇献立 1年生給食開始
14 (火)	ごまご飯 魚の甘酢あんかけ 茱わかめと春雨のサラダ カリカリ大豆 みそけんちん汁 パイナップル	820	32.6	29.2	2.1	麦ご飯 厚焼き卵 かぶのサラダ 麻婆大豆 干切りスープ かわちばんかん	846	37.4	31.6	2.7	大豆を食べよう
15 (水)	鶏ひき肉とレンズ豆のみそ丼 小魚のガーリック揚げ 中華風野菜スープ 甘夏みかん	814	32.5	29.7	2.3	コッペパン 魚のムニエルマトソース マカロニサラダ 野菜たっぷりスープ パナナ	821	34.5	38.0	2.7	甘夏みかんは、ほろ苦 さと甘酸っぱさが混じ りさわやかな風味が特 徴的な柑橘類です。
16 (木)	麦ご飯 さばのごまだれ焼き 春キャベツのおかか和え ひじきの五目煮 なめこ汁 皮付きりんご	713	28.5	29.0	2.3	テーブルロール ホワイトシチュー ぶどう豆 グリーンサラダ(春キャベツ、アスパラガス) パナナ 食物繊維11.3g	749	29.2	36.4	2.5	旬の野菜を食べよう
17 (金)	ご飯 生揚げの四川風炒め レバーのカレー揚げ 中華きゅうり 春雨スープ オレンジ カルシウム513mg、鉄8.3mg	835	35.6	31.3	2.5	ご飯 貝だくさん卵焼き ごま和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 プリン	772	29.0	29.3	2.1	生揚げやレバーは、鉄 分たっぷりです。
20 (月)	麦ご飯 ぼらのごまみそあんかけ ゆかり和え 根菜の土佐煮 豆乳入りみそ汁 パナナ 和食献立	753	29.6	26.2	2.2	麦ご飯 生揚げの肉詰め煮 かんぴょうのごま酢和え 貝だくさんみそ汁 オレンジ カルシウム1741mg、鉄6.7mg	809	36.5	33.6	2.4	毎月19日は食育の日 和食給食
21 (火)	麦ご飯 ごまと豆腐のハンバーグ おひたし きんぴらごぼう 沢煮鮎 あずき白玉 鉄5.0mg	846	33.3	23.5	2.5	シーフードピラフ スパイスポテト チキンサラダ トマトスープ ヨーグルト和え 鉄6.1mg	839	33.8	29.3	2.2	ピラフには、えびやイ カなど海でとれる食べ 物が入っています。
23 (木)	ポークカレーライス ツナと小松菜のサラダ レンズ豆のスープ オレンジ	831	32.2	31.3	2.2	焼きうどん わかさぎの天ぷら 大根おろし 卵とわかめのスープ フルーツポンチ	722	28.8	33.0	2.4	船橋産食材を食べて 知る日「小松菜・大根」
24 (金)	ご飯 白いんげん豆のコロッケ&干切り野菜 納豆和え かぶと油揚げのみそ汁 オレンジ 食物繊維12.5g	788	30.8	26.6	2.4	ごまご飯 さわらの香味焼き わさび和え 芋と野菜の肉みそあんかけ かきたま汁 オレンジ 旬の魚	786	31.8	27.5	2.5	お腹スッキリ献立 食物繊維について知ろう
27 (月)	ご飯 麻婆豆腐 中華風小松菜のサラダ 白菜とベーコンのスープ グレープゼリー	831	33.3	27.7	2.2	麦ご飯 たらのマヨネーズ焼き 小松菜のみぞれ和え 八宝みそ汁 オレンジ	730	29.8	29.1	2.0	小松菜は緑黄色野菜の 仲間です。
28 (火)	たけのこご飯 焼きししゃも 青菜のごまマヨネーズ 豚汁 パナナ 春の給食	736	31.0	29.8	2.6	ご飯 レバーと豆腐のオイスターソース炒め のりじゃがバター もやしのごま和え めかぶのみそ汁 オレンジ 鉄7.3mg、食物繊維11.6g	817	33.0	29.5	2.4	旬のたけのこを使った ご飯は、春ならではの 料理です。
30 (木)	ごまご飯 たらの七味焼き 生揚げのそぼろ煮 おかかサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 キウイフルーツ	756	34.9	27.6	2.7	パンズパン コロッケ ひじきのマリネ イタリアンスープ 甘夏みかん 食物繊維11.1g	784	25.3	34.4	2.8	海藻を食べよう

*都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

*4月分の申込み締め切りは1月30日(金)です。

*給食のない日 22日 千教研

なぜ給食には、毎回
牛乳がついているの？
お茶ではダメなの？牛乳はカルシウムをたくさん
含んでいるし、吸収率も高い
からなんだよ！栄養バランスのよい食事+
カルシウムをとろう！牛乳が飲めない人や苦手な人
は、牛乳以外の食品でしっか
りカルシウムを補給しよう。

【春と旬の食べ物】

4月は、だんだんと温かくなる季節です。寒かった冬を越え、野菜、果物、海産物など様々な食べ物が旬を迎えます。給食で使用予定の主な旬の食べ物を紹介いたします。

<野菜、果物等>

春キャベツ、たけのこ、アスパラガス、かぶ、新ごぼう、みつば、いちご、清見オレンジ、甘夏、キウイ等

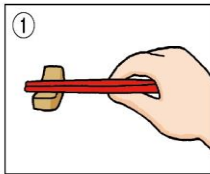
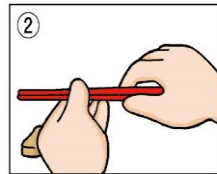
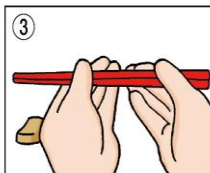
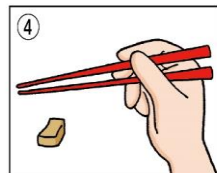
<海産物>

さわら、ひじき、わかめ等

また、小松菜や大根など船橋市でとれる野菜も積極的に取り入れました。

サラダやスープ、みそ汁、混ぜご飯等、様々な料理に旬の食材が入っています。春を味わって食べましょう。

はしの達人になろう！ はしの取り上げ方

① はしの中央から少し
右のところを、右手で
上から取り上げます。② はしの中央から少し
左のところを、左手で
下から軽く添えます。③ 右手を右端にすべ
らせて下側に回り込ませ、
はしを持ちます。④ 左手を外してから、
料理をいただきます。